



# 做好“5件事” 有效提高脑卒中康复训练效果

脑卒中又叫做脑中风,俗称脑血管意外,属于急性脑血管疾病。主要是脑部血管突然破裂或者被血栓堵塞血管血液难以流入到脑部,造成脑部出现很大的损伤,包括缺血性和出血性脑卒中。其中缺血性脑卒中患上的概率高于出血性脑卒中,占据脑卒中患者的大部分,但相较于缺血性脑卒中,出血性脑卒中更容易引起死亡。脑卒中具有发病率、死亡率、致残率较高的特征,很多患者在治疗之后会留下一些后遗症,如偏瘫、语言障碍等,在得上后遗症之后需要立马进行康复训练。那脑卒中患者如何进行康复训练呢?让我们一起来了解一下吧。

## 脑卒中疾病的主要病因是什么?

1. 血管性危险因素 发生脑卒中这一疾病的主要原因,就是脑部供血血管出现堵塞或者狭窄的情况。血管内壁上有小栓子,这些血栓脱落之后就会堵塞血管,进而出现动脉血管栓塞,从而诱发缺血性脑卒中。因为血管堵塞和狭窄,血流难以流入到脑部,长时间脑部会出现缺血和缺氧。另外,脑卒中这一疾病还有可能是脑血管出血造成的,这种情况下就是出血性脑卒中。而颈内动脉或者椎动脉狭窄闭塞的主要原因就是动脉粥样硬化。除此之外,还有很多疾病如代谢病、血液病等,也会诱发脑卒中。

2. 性别、年龄 有研究表明脑卒中发病的概率高于心脏病,大部分患者可见于40岁以上中老年男性,并且男性患者多于女性患者。

3. 不良的生活方式 生活当中很多因素都会诱发脑卒中,例如吸烟、喝酒、不健康的饮食、肥胖、缺少运动等,这些都会增加人们患上脑卒中的概率。

## 脑卒中患者康复训练的 注意事项

1. 康复治疗要尽早 康复训练最终目标就是促进肢体功能逐步恢复。研究表明,尽早进行脑卒中康复,再搭配药物治疗,可有效改善脑血流的循环情况,帮助损

害的脑神经早日恢复,进而促进语言和运动功能恢复。在临床上,脑卒中患者不仅要接受药物治疗,也要接受康复治疗,保障自身的功能早日康复。

2. 主动接受康复训练 很多患者有比较严重的偏瘫后遗症,导致偏瘫的肢体不能活动,专业护理人员辅助患者的患侧进行运动,这样能避免肌肉和骨骼出现萎缩。同时坚持主动运动,可以提高中枢神经系统紧张度,有效预防脑卒中并发症的出现。主动训练配合程度越高,脑卒中患者生活质量更好。

3. 康复训练需采取循序渐进原则 步行训练不要过于着急,不能过早下地走路,否则容易造成异常步态,要遵循循序渐进的原则。

4. 护理人员需对患者关爱有度 护理人员和技术需树立康复意识,安慰和劝导患者克服疾病,积极配合医生进行康复治疗。

## 提高脑卒中康复训练效果的 “5件事”

1. 对脑卒中患者进行用药护理 在康复训练的时候,需要遵循医生的医嘱,叮嘱患者服用溶栓的药物,作为护理人员需要耐心解释各种药物的不良反应和作用,还有服用药物时的注意事项,指导患者正确使用药物。特别是本身高血压的患者,要定时监测血压,定时服用降压药药物,防止

血压升高。

2. 对脑卒中患者进行心理护理 脑卒中治疗过后,很多患者会出现偏瘫、语言障碍等,其心态也会发生变化,由原来的正常人转变成残疾人,可能会出现抑郁的心情,护理人员在患者康复训练过程中要重视对精神情绪变化的监控,多与患者进行沟通交流,及时发现其所存在的心理问题,有针对性地进行心理治疗。

3. 对脑卒中患者进行饮食护理 ① 注意蛋白质的摄入:从瘦肉、鱼类、奶制品、豆制品等这些食物为主,这些食物中含有很多的蛋白质,其中鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼等鱼类当中含有丰富的ω-3脂肪酸,避免血栓的形成,有效降低二次中风的发生概率。② 注意维生素C的摄入:脑卒中患者需要多补充维生素C,有效降低脑中风的概率,其中圆白菜、橘子、草莓等食物中含有丰富的维生素C。

4. 在康复训练之前,需对患者身体情况进行评估 在评估后有针对性制定康复训练的方案,按照训练方案循序渐进地进行锻炼,防止发生继发性损害。

5. 需对患者进行被动运动 值得注意的是动作需轻柔,还需要对患者患侧进行按摩,促进血液循环和淋巴回流,有效防止和减轻水肿。

百色市田东县人民医院 班秀英

## 经口气管插管患者的 舒适护理指南

经口气管插管是一种常用的临床干预措施,用于维持患者呼吸功能和保持呼吸道通畅。然而,这种治疗方式也会给患者带来一定的不适和疼痛。为了提高患者的舒适度,本文将针对经口气管插管患者提供有效的舒适护理指南。

首先,患者准备是舒适护理的重要环节。在插管前,护士应向患者解释清楚插管的原因、过程和可能产生的不适感,以减轻患者的紧张和焦虑。同时,护士还需要全面评估患者的身体状况和心理状况,以便更好地进行护理。

其次,呼吸道护理是经口气管插管患者护理的核心。护士需要观察患者的呼吸频率、深度、声音等,以确保呼吸道通畅。在插管期间,护士还需要注意导管的位置和固定情况,避免导管移位或脱落。

另外,舒适护理也是必不可少的。护士需要为患者提供一个安静、整洁、舒适的环境,保持病房的温度和湿度适宜。同时,护士还需要协助患者选择合适的体位,并根据患者的疼痛程度制定相应的镇痛方案。

感染控制也是经口气管插管患者护理的重要环节。由于插管患者的呼吸道直接与外界相通,容易导致细菌和病毒的人侵。因此,护士需要采取一系列感染控制措施,例如定期更换导管、及时消毒、注意口腔护理等,以降低患者感染的风险。

总之,为了提高经口气管插管患者的舒适度,护士需要在患者准备、呼吸道护理、舒适护理、感染控制和心理护理等方面做好充分的准备和工作。只有这样才能让患者在治疗过程中感到更加舒适和安心。

廊坊市安次区医院 王丽男

欢迎订阅



扫码立即订阅  
《大众卫生报》

大众卫生报

全年定价168元  
邮发代号41-26

全国邮局均可订阅  
邮局收订电话:11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼  
订报热线:0731-84326226 新闻热线:0731-84326206 广告热线:0731-84326449